

WOD 1

Mobility

-Bottom squat 3x45''

-Knight Stretch 2 x1'

-Triceps Stretch 2x1'

Warm up

5 tours de

-20 Jumpin'jacks

-5 squats

POUR FINIR, faites 1 tour de 15 Squats+ 30'' de planche

FOR TIME (le plus vite possible)

5 tours de :

20 Squats

Cumuler 40'' de planche (faciale, latérale, dorsale, comme vous voulez)

COOL DOWN

Marche + Etirements léger (pas de douleur) Quadriceps, Fessiers et Abdos « Cobra »

WOD 2

Mobility

-Bottom squat 2'

-Knight Stretch 2 x1'

-Floor Shoulder Stretch 2x1'

Warm up

5 tours de

-30'' de Climbers

-20'' de repos

Puis

5 tours de

-30'' de Squats

-20'' de repos

POUR FINIR, faites 1 tour de 15 squats et 30'' de planche latérale

AMRAP 7'

8 Jumps (saut extension, bras tendus en haut)

6 Sit Ups (sans Abmat= jambes écartées et fléchies, pieds à plat au sol, le mouvement reste le même)

COOL DOWN

Marche + Etirements léger (pas de douleur) Mollets et Abdos « Cobra »

WOD 3

Mobility

-Bottom squat 3x1'

-V Sit 2'

-Triceps Stretch 2x1'

Warm up

8 tours de

-20'' de Climbers

-20'' de repos

POUR FINIR, faites 1 tour de 20 Climbers et 8 talons-fesses

AMRAP 5' (autant de reps que possible)

30 Climbers

15 talons-fesses sur place

3' récup

COOL DOWN

Marche + Etirements léger (pas de douleur) Mollets+ « Abdos Cobra »